

ときしホームヘルパー通信

平成二十九年一月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.40



迎春



平成二十九年、酉年が幕を明けました。酉のつく年は、商売繁盛につながると考えられています。酉（トリ）は「取り込む」につながるといわれ、運氣もお客も取り込めるといふものです。運氣や有効な情報を取り入れ、実り多い一年、成果が得られる年にしたいものです。



- ・ 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ・ 年齢にあつた睡眠時間を大きく超えない
- ・ 適度な運動は睡眠を促進

⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間の適度な運動で良い睡眠

「睡眠の役割」第三弾、いよいよ最終回となります。お正月は、生活のリズムが乱れがちになります。生活リズムを睡眠から整えてよい一年になるようにしたいものです。

睡眠の役割

第三弾

- ・ 眠たくなつてから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ・ 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ・ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝早起きに

⑩ 眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない



⑪ いつもと違う睡眠には、要注意

- ・ 睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ・ 眠つても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

⑫ 眠れない、その苦しみを

かかえずに専門家に相談

- ・ 専門家に相談することが第一歩
- ・ 薬剤は専門家の指示で使用



頭の体操

〜お正月の歌編〜

童謡「お正月」の「もういくつ寝るとお正月」に出てこない遊びは、どれでしょうか？



ヒント♪
みなさんは、二番の歌詞が歌えるかな？

